

EBOOK

RECEITAS DA NOSSA TERRA

DE NORTE A SUL DO BRASIL

CENTRO-OESTE

INTRODUÇÃO

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

A gastronomia brasileira é uma das mais ricas do mundo. O grande território nacional e a mistura de várias culturas fazem nossa culinária única, versátil e apreciada por pessoas dos mais diversos países.

Para você fazer as delícias da nossa terra na sua casa, reunimos as mais famosas receitas de cada região do Brasil. Assim, você pode recriar nossos pratos típicos e aproveitar com toda a família.

Tenha uma ótima leitura.

RECEITAS DO CENTRO-OESTE

A região Centro-oeste possui uma culinária riquíssima, com influência dos países de fronteira e das típicas festas populares, resgatadas dos povos indígenas da região.

A gastronomia do Centro-oeste conta com alguns frutos característicos do cerrado, como o pequi, e é marcada pela pecuária, com o consumo de carnes dos mais variados tipos. Mas o peixe também faz parte da tradição local, principalmente nas regiões pantaneiras.

O Centro-oeste é formado pelos estados:

- Goiás (GO);
- Distrito Federal (DF);
- Mato Grosso (MT);
- Mato Grosso do Sul (MS).

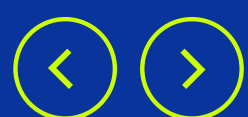
ÍNDICE

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

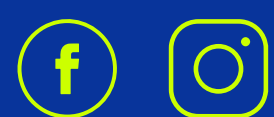
- 1 COSTELA ATOLADA
- 2 GUISADO À MODA CUIABANABARREADO
- 3 SOPA PARAGUAIA
- 4 CARIBÉU PANTANEIRO
- 5 LOCRO PARAGUAIO
- 6 GALINHADA
- 7 ARROZ MARIA ISABEL

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

COSTELA ATOLADA



COSTELA ATOLADA



5

COSTELA ATOLADA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costela bovina
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 cebolas picadas fino
- 2 dentes de alho descascados e amassados
- 2 tomates descascados e sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 litro de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 mandiocas descascadas e cortadas em rodelas de cerca de 2 cm
- folhas de salsinha fresca

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, tempere as costelas com sal e pimenta-do-reino. Salpique a farinha de trigo e misture;
2. Leve uma panela de pressão com o óleo ao fogo médio. Quando aquecer, frite as costelas, em etapas, até dourarem por todos os lados. Não amontoe as costelas no fundo da panela, para que não criem água (o que vai impedi-las de adquirir o dourado). Retire da panela e transfira para um prato;
3. Refogue a cebola na mesma panela. Regue com 1/4 de xícara (chá) de água e raspe bem o fundo da panela (esse fundinho é que dá o sabor à receita). Junte os tomates, os dentes de alho, o vinagre e cozinhe por 5 minutos. Retorne as costelas à panela e regue com o litro de água. Tampe a panela, e após começar a apitar, conte 35 minutos;
4. Desligue o fogo e, quando toda a pressão sair, abra a panela. Se quiser acelerar, coloque a panela sob água corrente fria (ou levante a válvula com um garfo, mas saiba que isso costuma encurtar a vida útil da panela de pressão);
5. Adicione a mandioca e complete com 1 xícara (chá) de água. Deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando para o fundo não queimar. Na hora de servir, salpique folhas de salsinha fresca.

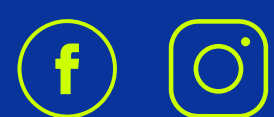
Fonte: Panelinha

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

GUISADO À MODA CUIABANA



GUISADO À MODA CUIABANA



7

GUISADO À MODA CUIABANA

INGREDIENTES

- 1 kg de músculo
- 4 colheres de azeite de oliva
- 4 dentes de alho amassado
- 2 cebolas
- 2 tomates picados
- 1 banana da terra verde
- 300 g de mandioca
- 3 espigas de milho
- Sal a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- 1/2 xícara de cebolinha picada

MODO DE PREPARO

1. Pique o músculo em cubos de tamanho médio e tempere com alho e sal, e reserve;
2. Pique a cebola em pedacinhos. Em uma panela média, coloque o azeite, a cebola picadinha e deixe fritar até dourar;
3. Junte o músculo e refogue, pingando água para não deixar queimar. Enquanto o músculo cozinha, pique a banana verde, a mandioca e o milho em pedaços de 3 cm;
4. Pique a cebola em rodela, pique o cheiro verde e a pimenta de cheiro. Depois do músculo cozido, junte as verduras e água suficiente para cozinhar por 20 minutos, ou até as verduras estarem cozidas;
5. Junte a cebola em rodela, a cebolinha picada e a pimenta de cheiro, e salpique no guisado;
6. Sirva com arroz branco e salada de folhas verdes.

Fonte: Sabores do Mato Grosso

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

SOPA PARAGUAIA



SOPA PARAGUAIA



9

SOPA PARAGUAIA

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 400 gramas de queijo meia cura ralado
- 2 cebolas médias raladas
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 xícaras de leite
- 2 xícaras de farinha de milho em flocos
- 1 colher de sopa de fermento
- 100 gramas de queijo muçarela cortado em cubinhos
- Salsa, coentro e cebolinha a gosto
- Sal a gosto

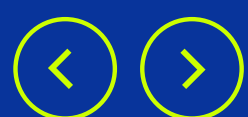
MODO DE PREPARO

1. Frite a cebola no óleo, sem deixar amolecer muito;
2. Acrescente o leite e o sal e deixe levantar fervura. Reserve;
3. Em um bowl, coloque o queijo meia cura ralado, a farinha de milho, junte o leite que estava reservado e os ovos levemente batidos;
4. Mexa até dar ponto e junte os cubinhos de muçarela;
5. Acrescente o fermento;
6. Coloque numa assadeira untada;
7. Asse em forno médio até dourar (aproximadamente 40 minutos).

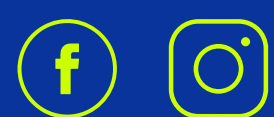
Fonte: *Receitas Globo*

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

CARIBÉU PANTANEIRO



CARIBÉU PANTANEIRO



11

CARIBÉU PANTANEIRO

INGREDIENTES

- 500 g de carne seca dessalgada e cortada em cubos
- 500 g de mandioca descascada e picada
- 2 unidades de tomate picadinhos
- 1 unidade de cebola picadinha
- 3 dentes de alho amassados
- 1 unidade de pimentão verde picadinho
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 unidade de pimenta picada
- sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

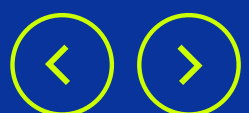
MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola, o pimentão e o alho;
2. Junte a carne seca e a mandioca - não pique muito a mandioca pois ela pode derreter durante o cozimento;
3. Adicione a pimenta e o tomate. Coloque água até cobrir e deixe cozinhar por cerca de 1 hora em fogo médio;
4. Vá cuidando para não secar, o prato deve ficar com um caldinho grosso;
5. Quando a carne e a mandioca estiverem cozidas, finalize com cheiro verde e sirva.

Fonte: Cybercook

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

LOCRO PARAGUAIO



LOCRO PARAGUAIO



13

LOCRO PARAGUAIO

INGREDIENTES

- 1 kg de costela bovina ou osso de pescoço (puchero), ou uma carne tipo acém
- 1/2 pacotinho de canjica amarela (deixe de molho um dia antes)
- 1 cebola branca picadinha
- 1 pimentão verde picadinho
- 1 fio de óleo de milho (soja, canola ou azeite)
- 2 tabletes de caldo de carne
- 2 tomates médios picadinhos
- Alho a gosto e sazón verde
- Cheiro verde

MODO DE PREPARO

1. Doure o alho e refogue a carne, seja a costela ou o acém ou mesmo o osso de pescoço geralmente mais usado no Paraguai;
2. Junte a canjica e cubra com pelo menos 4 dedos acima de água;
3. Acrescente o caldo de carne e deixe cozinhar por pelo menos 30 minutos, sempre cuidando para não secar e grudar no fundo da panela;
4. Da mesma forma como cozinha canjica normalmente;
5. Abra a panela e observe se ainda está dura a canjica, se precisar acrescente mais água e torne a cozinhar sempre com bastante caldo;
6. Quando observar que a canjica está cozida, baixe o fogo e numa panela separado, refogue a cebola no óleo, acrescente o pimentão e os tomates, o sazón e faça um breve molho, deixe apurar um pouco e junte à panela com a canjica;
7. Deixe tomar gosto e engrossar um pouco o caldo no fogo baixo para não grudar, pois pode queimar facilmente;
8. Quando tomar gosto acrescente o cheiro verde e sirva quente.

Fonte: Tudo Gostoso

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

GALINHADA



GALINHADA



15

GALINHADA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de frango, em pedaços
- 2 dentes de alho, esmagados com 1 colher (sopa) rasa de sal
- Suco de 1 limão Taiti
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 cebola grande, em cubinhos
- 1 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em cubinhos
- 4 tomates maduros, sem sementes, cortados em cubinhos
- 6 xícaras de água
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz branco, lavado e escorrido
- 4 colheres (sopa) de salsinha ou coentro picados
- Óleo vegetal
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora

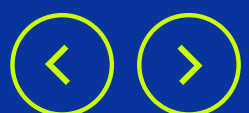
MODO DE PREPARO

1. Besunte o frango com a pasta de alho e o suco de limão e deixe repousar por no mínimo uma hora (ou até 12 horas) na geladeira;
2. Aqueça um fio de óleo em uma panela grande e doure o frango de todos os lados. Misture o colorau, a cebola e o pimentão e espere murchar. Acrescente o tomate e a água e cozinhe em fogo baixo por uns 45 minutos, até que o frango esteja macio;
3. Deixe o molho na panela e retire os pedaços de frango. Descarte a pele e os ossos e volte com a carne para a panela;
4. Aqueça, ajuste o sal, misture o arroz e cozinhe por uns 15 minutos, até que os grãos estejam macios. Junte as ervas, passe para uma travessa e sirva.

Fonte: Paladar Estadão

RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

ARROZ MARIA ISABEL



ARROZ MARIA ISABEL



17

ARROZ MARIA ISABEL

INGREDIENTES

- 1/2 kg de arroz
- 1/2 kg de carne-seca dessalgada e picada
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 1 maços de cheiro verde picado
- 2 pimentas de cheiro picada
- 2 folhas de louro
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a carne-seca no azeite;
2. Depois adicione a cebola e o alho e deixe refogar bem;
3. Acrescente o arroz e mexa por 2 minutos, sem parar;
4. Em seguida coloque o cheiro verde, o as folhas de louro, a pimenta de cheiro e misture mais um pouco;
5. Adicione água quente, mexa novamente e tampe parcialmente a panela;
6. Deixe cozinhar até que a água seque e o arroz fique soltinho;
7. Para decorar, sirva com salsinha picada por cima.

Fonte: Comidinhas do Chef

FAÇA ESSAS DELÍCIAS EM SUA CASA!

Morar fora Brasil não é desculpa para não aproveitar todas as delícias da nossa terra.

Por isso, o Brazilian Centre conta com uma grande variedade de produtos brasileiros para você aliviar a saudade da gastronomia do Brasil.

Clique no botão abaixo e confira em detalhes:

[CLIQUE AQUI](#)





VOLTAR AO INÍCIO

PRODUTOSBRASILEIROS.CO.UK

LOJAS:

BRIGHTON

158 Church Road
Hove - BN3 2DL
Brighton - UK

HACKNEY

223 Mare Street
Hackney - E8 3QE
London - UK

STOCKWELL

284-286 Clapham Road
Stockwell - SW9 9AE
London - UK

STAMFORD HILL

4 Amhurst Park
Stamford Hill - N16 5AA
London - UK

CENTRO DE DISTRIBUIÇÃO

Unit 10 Harlow Mill Business Centre
River Way - CM20 2FD Harlow - UK

Siga nossas redes sociais

